

« S'AFFIRMER POSITIVEMENT : MODE D'EMPLOI »

programme du séminaire (1/2)



2 jours

Objectifs opérationnels (de formation)

- Exprimer ses points de vue et opinions.
- Tenir compte des interlocuteurs qui nous entourent, et leur permettre de s'exprimer.
- Ressentir de la confiance en soi, lors des principales situations relationnelles rencontrées.

Objectifs pédagogiques

- Formuler des demandes et critiques de manière constructive.
- Traiter les désaccords.
- Limitée ses réactions inefficaces dans une relation.

Les animateurs



Philippe Coulon
Consultant Formateur
philippe.coulon@kenaa.com
Tél. : + 33 (0)6 14 78 08 78





Jean-Christophe Décla
Directeur Associé
jc.decla@kenaa.com
Tél. : + 33 (0)1 30 15 08 12

Le point fort pédagogique

L'autodiagnostic d'assertivité et son exploitation





« S'AFFIRMER POSITIVEMENT : MODE D'EMPLOI »
programme du séminaire (2/2)



1er jour

Matin : **Mieux se connaître sur le plan de l'affirmation de soi**

- Autodiagnostic assertivité.- Les conséquences du recrutement pour l'entreprise et le candidat
- Affirmation de soi : définition et intérêt.
- Les trois comportements non assertif : fuite, manipulation, agressivité.
- Mettre en oeuvre les clés pratiques qui renforcent son attitude assertive.

Après-midi : **Exprimer une critique constructive**

- Repérer les situations lors desquels la critique nous est délicate.
- La préparer.
- La formuler grâce au « D.E.S.C. » - Observation du comportement verbal et non verbal
- Détecter le fonctionnement du candidat : son moteur, ses leviers de motivation, son orientation
- Dire « non » lorsque c'est nécessaire.



2ème jour

Matin : **Savoir demander**

- Se préparer mentalement et physiquement.
- Oser demander.
- Formuler une demande claire et acceptable.

Après-midi : **Gérer les sous-entendus et les critiques**

- Identifier ces domaines de susceptibilité.
- Transformer les critiques en informations utiles.
- Comprendre et désamorcer les mécanismes qui créent les malentendus.